

Fiche 19 Endurance modérée : Comment entretenir ses capacités cardiaques et respiratoires en période de confinement ?

Du fait des symptômes de la maladie neuromusculaire (fatigue, faiblesse, douleurs, troubles de l'équilibre..) vous pouvez-être amené à réduire peu à peu votre activité physique quotidienne.

Ceci est d'autant plus vrai pendant la **période de confinement**.

Voici quelques conseils pour maintenir une **activité physique adaptée** afin d'éviter un déconditionnement à l'effort.

Quelques grands principes :

*L'activité physique est **recommandée** pour les patients atteints de maladies neuromusculaires.

*Certaines **adaptations** de l'activité ou du matériel peuvent être nécessaires en fonction de votre atteinte.

***Ecoutez votre corps** : Durant l'effort, si un **essoufflement** anormal, des **palpitations** surviennent : arrêter l'activité, reposez-vous, hydratez-vous.

Si des **douleurs musculaires** ou une **fatigue musculaire** importantes apparaissent après la séance, votre activité physique a été trop prolongée ou trop intense. Il faut l'adapter lors de la prochaine séance.

*Mettez cette activité en place de façon **PROGRESSIVE ET REGULIERE**.

*Sollicitez les **professionnels** que vous connaissez (par téléphone) pour leur demander conseil : kinésithérapeute, médecin de Médecine Physique et Réadaptation, médecin généraliste, en particulier si vous avez une atteinte cardiaque ou respiratoire.

Objectif:

L'idéal est de pratiquer une activité physique d'intensité modérée de façon quotidienne. Cette règle est à adapter en fonction de chacun.

Consignes générales :

***Fréquence** : 2 à 3 fois par semaine, jusqu'à quotidiennement en fonction de votre tolérance

***Intensité** :

→ **modérée** : votre respiratoire est légèrement accélérée, vous ressentez un essoufflement léger. La conversation est possible.

→ **Intense** : Votre respiration est accélérée, vous êtes essoufflé, vous êtes capable de dire une phrase courte (3 mots). Pour ce type d'exercice, respecter un jour de repos entre deux séances.

***Durée des séances** : 10 à 30 minutes consécutives.

Quel type d'activité en période de confinement :

***Marche/marche rapide** : adaptez votre matériel en fonction de vos capacités : chaussage montant si les muscles de la cheville sont faibles ou si vous marchez sur un terrain irrégulier. Utilisation d'une canne ou de deux bâtons de marche.

***Marche nordique** : un tutoriel sera prochainement disponible.

***Tapis de marche**

***Vélo d'appartement / vélo elliptique**

***Pédalier** : ce type de matériel est facilement accessible, peu onéreux et peut être utilisé pour les personnes au fauteuil qui conservent une commande au niveau des jambes

***Vélo à bras** : ce type de matériel peut être utilisé pour les personnes au fauteuil qui conservent une bonne commande sur les bras



***Natation** (en piscine individuelle)

En dehors de la période de confinement:

*Pour maintenir votre motivation dans le temps vous devez surtout choisir une activité physique **QUI VOUS PLAÎT**.

*Des **associations** de plus en plus nombreuses proposent de l'activité physique adaptée ou du handisport. De nombreuses activités sont accessibles (yoga, art martiaux, tennis de table, natation, football, etc... La liste est non exhaustive).

Renseignez-vous lors des forums des sports annuels ou auprès de votre mairie.

***Sport sur ordonnance** : depuis le 1^{er} Mars 2017 votre médecin peut vous prescrire de l'activité physique. Ce n'est pas remboursé par la sécurité sociale mais des dispositifs locaux sont mis en place.

Renseignez-vous auprès de votre médecin.

***Documents à consulter :**

Fiche AFM : Exercice physique et maladies neuromusculaires



Ces recommandations s'appliquent en dehors de tout épisode infectieux ou de décompensation

Propriété de Filnemus